第 37 号　平成 24 年 8 月 16 日発行
藤原地区健康づくり推進協議会

回覧

すこやかだより

暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

６月２７日（水）に日出町保健福祉センターで開催された『夜の大運動会』には、多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。ストレッチやじゃんけんペタンコで身体を動かし、みなさんの笑い声がホールに響きわたって、推進員も楽しい時間を過ごすことができました。

さて、下記の日程で藤原地区健康づくり推進協議会主催の講演会を開催することとなりました。今回は**『自分の血管年齢を知る』**をテーマに、日出町役場の保健師等にお話をして頂きます。「人間は血管とともに老いる」と言われています。自分の血管年齢を測り、老化の状況を知って、①今より若返るにはどんな生活習慣を身につければよいか、②どうすれば老化を遅らせることができるか、③いつまでも若く・元気な身体を維持するためにどうすればよいかについて、学習しませんか？皆様奮ってご参加ください。たくさんの方の参加をお待ちしています！

～ご案内～

日　　時：平成２４年９月１２日(水)　19時30分～
場　　所：日出町保健福祉センター
講　　師：日出町役場保健師 等
内　　容：「自分の血管年齢を知る」
申 込 み：参加者氏名を各区推進員さんにご連絡ください。
※ ８月３１日(金)まで

東　部	河野　文宏		中　部	間部　涼子	
	河野　澄子			太田　恵美子	
南　部	奥野　初子		一　北	定平　壽一	
	糸長　好美			定平　洋子	
	細川　礼三		赤　松	村田　吉啓	
	廣井　須巳子			廣岡　眞理子	
西　部	笠置　和比古		自然郷	瀧上　トシ子	
	吉高　美奈子				

多くの方のご参加、お待ちしております。
血管年齢を測定して、いつまでも若く・元気な身体を維持しましょう。